

*Gli editoriali.*

## L'importanza dell'igiene delle mani: come lavarle nel modo giusto

In occasione della Giornata Mondiale dell'Igiene delle Mani in programma il 5 maggio, scopriamo come lavarle nel modo giusto, secondo le indicazioni dell'OMS.

L'igiene delle mani è un aspetto fondamentale della **salute pubblica** e della **sicurezza personale**. **Lavarsi le mani correttamente** è uno dei metodi più efficaci per **prevenire la diffusione di infezioni e malattie**. In particolare, durante pandemie o stagioni influenzali, l'importanza di questa pratica assume un **ruolo centrale** nella **protezione individuale e collettiva**. Con questa guida, andiamo quindi a scoprire l'importanza dell'igiene delle mani, seguendo le **indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** e offrendo consigli pratici per mantenere un'igiene mani efficace in ogni situazione.

### La Giornata Mondiale dell'Igiene delle Mani

La **Giornata Mondiale dell'Igiene delle Mani (World Hand Hygiene Day)** è celebrata ogni anno il **5 maggio**. Istituita dall'OMS nel **2005**, questa giornata ha lo scopo di **sensibilizzare le persone sull'importanza del lavaggio delle mani**. L'obiettivo è **ridurre le infezioni associate all'assistenza sanitaria**, promuovendo **pratiche efficaci di igiene mani** tra i lavoratori sanitari ma anche tra la popolazione generale.



Questa iniziativa è nata dalla necessità di **contrastare l'elevato tasso di infezioni ospedaliere**, che non solo aumentano i rischi tra i pazienti, ma contribuiscono anche a elevare i costi sanitari. Dopo la recente crisi pandemica mondiale, questa Giornata ha assunto un ruolo ancora più importante per fornire una corretta informazione sull'importanza dell'igiene delle mani come strumento per cercare di ridurre i contagi. Le attività promosse durante questa

giornata includono **campagne di formazione per il personale sanitario**, distribuzione di poster e **volantini informativi, workshop**, ed **eventi divulgativi** nelle scuole e nelle comunità locali.

Ogni anno, la Giornata Mondiale dell'Igiene delle Mani si concentra su una **tematica specifica** per evidenziare differenti aspetti e sfide associate all'igiene delle mani. Negli ultimi anni sono state trattate tematiche legate in particolar modo alla pandemia, come il tema dell'importanza del lavoro di team per l'igiene nelle strutture sanitarie affrontato nel 2022, oppure quello dell'importanza dell'igiene delle mani in situazioni di emergenza sanitaria affrontato nel 2023. Nel **2024** il tema darà continuità a quelli precedenti e lo slogan utilizzato sarà questo: **“Perché la condivisione delle conoscenze sull'igiene delle mani è ancora così importante?”**. La risposta dell'OMS a questa domanda è: “Perché aiuta a fermare la diffusione di germi dannosi per la salute e quindi a **salvare vite**”.

Queste tematiche annuali sono molto utili perché non solo aumentano la **consapevolezza** sulla specifica importanza dell'igiene delle mani, ma stimolano anche un **impegno collettivo sul tema** sia tra i **professionisti sanitari**, sia tra i **comuni cittadini**, per il bene del singolo e per quello della comunità.

### **Quali sono i 5 momenti dell'igiene mani secondo l'OMS?**

Nelle sue raccomandazioni sulla tematica, l'OMS ha definito i **"5 momenti per l'igiene delle mani"**, una guida rivolta principalmente ai professionisti sanitari per **minimizzare il rischio di trasmissione di infezioni all'interno delle strutture sanitarie**. È utile, comunque, che tutti conoscano queste istruzioni, per sapere come comportarsi quando si frequentano ospedali e ambulatori per visite a pazienti o visite mediche personali, ma anche in particolari situazioni della vita quotidiana. Ecco i dettagli di ciascuno dei 5 momenti in cui è bene disinfettarsi le mani in ambito sanitario:

- 1. Prima del contatto con il paziente** per proteggerlo da germi portati da altre persone o ambienti.
- 2. Prima di una procedura asettica** per prevenire l'introduzione di patogeni in aree corporee vulnerabili.
- 3. Dopo il rischio di esposizione a liquidi biologici** per proteggere sé stessi e prevenire la diffusione di infezioni.
- 4. Dopo il contatto con il paziente** per prevenire la trasmissione di potenziali contaminanti ad altri pazienti o superfici.
- 5. Dopo il contatto con le aree circostanti al paziente** per prevenire la trasmissione di infezioni a seguito del contatto con l'ambiente dello stesso paziente.

### **Come lavarsi bene le mani a casa e fuori casa**

Sapere come lavarsi le mani correttamente è essenziale non solo in ambienti sanitari, ma anche nella **vita quotidiana**. Un buon lavaggio delle mani può **prevenire la diffusione di malattie contagiose**, soprattutto in **luoghi pubblici, scuole, uffici** e nelle proprie **case**. Scopriamo, quindi, nel dettaglio quando e come lavarsi le mani durante le normali attività di tutti i giorni.

### **Quando lavarsi le mani?**

Ogni giorno viviamo particolari situazioni nelle quali è fondamentale l'igiene delle mani. I momenti in cui il lavaggio è fortemente raccomandato sono:

- prima di **mangiare o cucinare**;
- dopo aver usato il **bagno**;
- dopo aver toccato **rifiuti, animali o superfici potenzialmente contaminate**;
- dopo aver **starnutito o tossito**.

### **Come lavarsi le mani con acqua e sapone**

Ecco una guida step-by-step per un efficace lavaggio delle mani dopo il potenziale contatto con agenti patogeni:

- 1. Bagnare le mani con acqua pulita**, preferibilmente tiepida, per evitare irritazioni della pelle.
- 2. Applicare sapone** in quantità sufficiente a coprire tutte le superfici delle mani.
- 3. Strofinare i palmi** tra loro per creare una buona schiuma.
- 4. Lavare il dorso** di ciascuna mano con il palmo dell'altra mano, intrecciando le dita.
- 5. Strofinare tra di loro i palmi** con le dita incrociate per pulire bene gli spazi interdigitali.
- 6. Frizionare i dorsi delle dita** contro i palmi opposti con le dita intrecciate.
- 7. Pulire il pollice con un movimento rotatorio**, utilizzando il palmo dell'altra mano, e ripetere per l'altro pollice.
- 8. Ruotare la punta delle dita chiuse sul palmo dell'altra mano** per pulire le unghie e la punta delle dita.
- 9. Sciacquare le mani con acqua pulita**, rimuovendo tutto il sapone.

**10. Asciugare completamente le mani** con un asciugamano monouso.

**11. Usare l'asciugamano per chiudere il rubinetto**, evitando di toccarlo direttamente con le mani pulite.

**12. Per far sì che la pulizia sia accurata ed efficace**, la durata dell'intera operazione dovrebbe essere di **40-60 secondi**.

### **L'igiene delle mani con gel disinfettante**

Quando l'acqua e il sapone non sono disponibili, l'utilizzo di **gel disinfettante a base alcolica** (con una percentuale di **almeno il 60% di alcol nella sua formula**) è un'alternativa efficace. Ecco come utilizzare correttamente il gel da portare sempre con sé in borsa:

**1. Applicare il gel** in quantità sufficiente per coprire tutte le superfici delle mani.

**2. Strofinare i palmi** tra loro per distribuire il gel.

**3. Lavorare il gel sul dorso** di ciascuna mano, intrecciando le dita.

**4. Incrociare le dita** mentre si strofinano i palmi per pulire gli spazi interdigitali.

**5. Frizionare i dorsi delle dita** contro i palmi con le dita intrecciate.

**6. Effettuare movimenti rotatori** con il palmo destro chiuso sul pollice sinistro e viceversa.

**7. Ruotare le punte delle dita chiuse** nel palmo dell'altra mano per assicurarsi che anche le unghie e le punte siano disinfettate.

**8. Aspettare che le mani si asciughino completamente** senza usare asciugamani o toccare superfici, poiché l'alcool deve evaporare completamente per essere efficace. Per ottenere una protezione antimicrobica efficace e per essere certi di aver disinfettato le mani in modo accurato, l'intera operazione di pulizia con il gel dovrebbe durare circa **20-30 secondi**.

L'igiene delle mani è dunque una delle pratiche più semplici ed efficaci per prevenire la diffusione di infezioni. Attraverso un impegno costante e la diffusione di queste buone abitudini, è possibile ridurre significativamente il rischio di malattie infettive, migliorando così la salute e la sicurezza di tutti.